Live well, be well

New Brunswick's Wellness Strategy Summary Report 2009-2013



Live well, be well New Brunswick's Wellness Strategy 2009-2013

Published by:

Province of New Brunswick P.O. Box 6000 Fredericton NB E3B 5H1 CANADA

Printed in New Brunswick

ISBN 978-1-55471-204-5

CNB 6005

For more information on New Brunswick's Wellness Strategy, please visit http://www.gnb.ca/0131/wellness-e.asp or contact:
Wellness Culture and Sport
P.O. Box 6000
Fredericton, New Brunswick
Canada E3B 5H1
Tel: 506 453-4217
Fax: 506 453-5722

Vision

Healthy New Brunswickers who live, learn, work and play in a culture of well-being.

Mission

To motivate and empower individuals, families, schools, communities and workplaces to increase their awareness of, participation in and commitment to wellness.

The mission is achieved through the implementation of the New Brunswick Wellness Strategy. The Wellness Branch of the Department of Wellness, Culture and Sport (DWCS) provides leadership to help New Brunswickers reach and maintain their optimal well-being.

What is wellness?

Wellness is defined as an ongoing process to enhance the many dimensions of well-being that enable people to reach and maintain their personal potential, and contribute to their communities.

There are seven dimensions of wellness: Emotional, Mental (Intellectual), Physical, Social, Spiritual, Occupational, Environmental. These dimensions of wellness are all connected. All of these dimensions contribute to a person's overall sense of being well.

Developing a culture of well-being in the province

The Challenge

Wellness is important, not only to personal quality of life, but to that of families, communities and the province. However, the reality is that New Brunswick is facing a wellness crisis. Research shows alarming trends in various wellness behaviours. Rates of inactivity, unhealthy eating, stress and obesity continue to rise, and New Brunswick still has one of the highest smoking rates in the country. Today's children could be the first generation in decades to have a shorter life expectancy than their parents (Ontario Medical Association 2005; Standing Committee on Health 2007). This is not a legacy that families, communities or government want to embrace.

By working together through decisive and effective action, we can change the course of this generation and create a culture of well-being for all New Brunswickers.

Live well, be well New Brunswick's Wellness Strategy 2009-2013

Published by:

Province of New Brunswick P.O. Box 6000 Fredericton NB E3B 5H1 CANADA

Printed in New Brunswick

ISBN 978-1-55471-204-5

CNB 6005

For more information on New Brunswick's Wellness Strategy, please visit http://www.gnb.ca/0131/wellness-e.asp or contact:
Wellness Culture and Sport
P.O. Box 6000
Fredericton, New Brunswick
Canada E3B 5H1
Tel: 506 453-4217
Fax: 506 453-5722

Vision

Healthy New Brunswickers who live, learn, work and play in a culture of well-being.

Mission

To motivate and empower individuals, families, schools, communities and workplaces to increase their awareness of, participation in and commitment to wellness.

The mission is achieved through the implementation of the New Brunswick Wellness Strategy. The Wellness Branch of the Department of Wellness, Culture and Sport (DWCS) provides leadership to help New Brunswickers reach and maintain their optimal well-being.

What is wellness?

Wellness is defined as an ongoing process to enhance the many dimensions of well-being that enable people to reach and maintain their personal potential, and contribute to their communities.

There are seven dimensions of wellness: Emotional, Mental (Intellectual), Physical, Social, Spiritual, Occupational, Environmental. These dimensions of wellness are all connected. All of these dimensions contribute to a person's overall sense of being well.

Developing a culture of well-being in the province

The Challenge

Wellness is important, not only to personal quality of life, but to that of families, communities and the province. However, the reality is that New Brunswick is facing a wellness crisis. Research shows alarming trends in various wellness behaviours. Rates of inactivity, unhealthy eating, stress and obesity continue to rise, and New Brunswick still has one of the highest smoking rates in the country. Today's children could be the first generation in decades to have a shorter life expectancy than their parents (Ontario Medical Association 2005; Standing Committee on Health 2007). This is not a legacy that families, communities or government want to embrace.

By working together through decisive and effective action, we can change the course of this generation and create a culture of well-being for all New Brunswickers.

Approach and Guiding Principles

Wellness is a universal issue. Evidence has demonstrated the benefits of promoting physical and psychological wellness for children and youth to improve the well-being of the whole population over the long term. This also means engaging those who directly influence children and youth, as well as working to improve the wellness of all New Brunswickers.

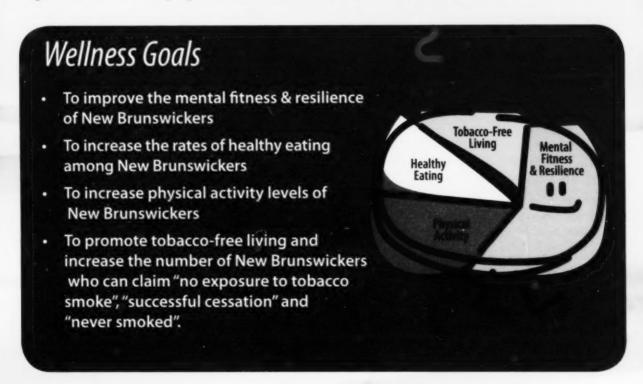
The wellness of New Brunswickers is affected by interactions between social and economic factors, the physical environment and individual behaviors. Collectively, these are known as the determinants of health.

Guiding principles

- · Comprehensive Approach
- · Engagement and Mobilization
- Informed Decision Making & Knowledge Mobilization
- Application of Self-Determination Theory

Ongoing leadership and engagement at local, regional and provincial levels are considered crucial ingredients for achieving wellness. Everyone can be a participant in and a contributor to wellness. There is a shared responsibility and a role for everyone within New Brunswick homes, communities, schools and workplaces.

Together, we are changing New Brunswick's wellness culture, for the better.



Mental Fitness & Resilience

- Mental fitness refers to a state of psychosocial well-being that goes beyond the absence of
 disease or sickness. It means having a positive sense of how we feel, think and act which
 improves our ability to enjoy life. It also implies the ability to efficiently respond to life's
 challenges, and effectively restore and sustain a state of balance.
- Resilience has been defined as the "ability to persevere and adapt when things go awry" (Reivich, K & Shatté, A. 2002).
- Improved mental fitness and resilience creates readiness for positive lifestyle changes around healthy eating, physical activity and tobacco-free living.
- Mental fitness & resilience levels of New Brunswickers will be improved by addressing the
 needs of autonomy, relatedness and competency. Addressing such need areas requires
 heightening a sense of belonging in the workplace, schools, communities and homes
 (relatedness), building on existing strengths and capacity (competence) and involving
 individuals directly in determining the actions that will ultimately contribute to their own
 health and well-being (autonomy).

Mental Fitness & Resilience Needs: Autonomy, Relatedness and Competency

There is considerable evidence that satisfaction of all three needs is associated with mental fitness and resilience, as well as with healthy lifestyle choices. In contrast, when mental fitness needs are not met, individuals may be at higher risk for experiencing difficulties related to their emotional, social and physical growth.

Autonomy refers to the need for personal freedom to make life choices and decisions. When this need is satisfied, in conjunction with other need areas, freedom and choice are expressed so as to demonstrate respect for self and others.

Relatedness refers to the need for connection to and closeness with family, peers, and other significant individuals. Fulfillment of this need is met through interaction with others, membership in groups, and the support and encouragement received from others.

Competency refers to the need to recognize and use personal gifts and strengths in achieving personal goals. Fulfillment of this need provides individuals with a sense of personal achievement and accomplishment.



Approach and Guiding Principles

Wellness is a universal issue. Evidence has demonstrated the benefits of promoting physical and psychological wellness for children and youth to improve the well-being of the whole population over the long term. This also means engaging those who directly influence children and youth, as well as working to improve the wellness of all New Brunswickers.

The wellness of New Brunswickers is affected by interactions between social and economic factors, the physical environment and individual behaviors. Collectively, these are known as the determinants of health.

Guiding principles

- · Comprehensive Approach
- · Engagement and Mobilization
- · Informed Decision Making & Knowledge Mobilization
- Application of Self-Determination Theory

Ongoing leadership and engagement at local, regional and provincial levels are considered crucial ingredients for achieving wellness. Everyone can be a participant in and a contributor to wellness. There is a shared responsibility and a role for everyone within New Brunswick homes, communities, schools and workplaces.

Together, we are changing New Brunswick's wellness culture, for the better.

Wellness Goals

- To improve the mental fitness & resilience of New Brunswickers
- To increase the rates of healthy eating among New Brunswickers
- To increase physical activity levels of New Brunswickers
- To promote tobacco-free living and increase the number of New Brunswickers who can claim "no exposure to tobacco smoke", "successful cessation" and "never smoked".



Mental Fitness & Resilience

- Mental fitness refers to a state of psychosocial well-being that goes beyond the absence of
 disease or sickness. It means having a positive sense of how we feel, think and act which
 improves our ability to enjoy life. It also implies the ability to efficiently respond to life's
 challenges, and effectively restore and sustain a state of balance.
- Resilience has been defined as the "ability to persevere and adapt when things go awry" (Reivich, K & Shatté, A. 2002).
- Improved mental fitness and resilience creates readiness for positive lifestyle changes around healthy eating, physical activity and tobacco-free living.
- Mental fitness & resilience levels of New Brunswickers will be improved by addressing the
 needs of autonomy, relatedness and competency. Addressing such need areas requires
 heightening a sense of belonging in the workplace, schools, communities and homes
 (relatedness), building on existing strengths and capacity (competence) and involving
 individuals directly in determining the actions that will ultimately contribute to their own
 health and well-being (autonomy).

Mental Fitness & Resilience Needs: Autonomy, Relatedness and Competency

There is considerable evidence that satisfaction of all three needs is associated with mental fitness and resilience, as well as with healthy lifestyle choices. In contrast, when mental fitness needs are not met, individuals may be at higher risk for experiencing difficulties related to their emotional, social and physical growth.

Autonomy refers to the need for personal freedom to make life choices and decisions. When this need is satisfied, in conjunction with other need areas, freedom and choice are expressed so as to demonstrate respect for self and others.

Relatedness refers to the need for connection to and closeness with family, peers, and other significant individuals. Fulfillment of this need is met through interaction with others, membership in groups, and the support and encouragement received from others.

Competency refers to the need to recognize and use personal gifts and strengths in achieving personal goals. Fulfillment of this need provides individuals with a sense of personal achievement and accomplishment.

Healthy Eating

Many factors have led to the current crisis of unhealthy eating in New Brunswick.

The Strategy recognizes these current barriers to healthy eating:

- Greater reliance on prepared foods and a loss of food preparation skills
- · Eating on the run and fewer meals eaten together
- Food marketing and the resultant shift in the foods we eat (foods and beverages lower in nutrients and higher in calories, sodium, etc.; larger portion sizes)
- Economic food insecurity (briefly, a shortage of food due to insufficient income)



Physical Activity

Physical inactivity is one of the major contributors to declining overall health in New Brunswick.

The Strategy recognizes these current barriers to physical activity:

- Physical inactivity, along with increased sedentary behavior, contributes to higher rates of obesity, increased prevalence of chronic disease, and a general decline in quality of life.
- For children and youth, this means compromised physical development and ability, decreased readiness for learning and consequently lowered overall potential.
- Societal factors of modernization, automation and the use of technology in all aspects of life have transformed lifestyles to the point of almost complete inactivity.
- It is critical to build awareness of the issues and inform all individuals and organizations of the potential they have to change their lives toward healthy, active living.
- It is widely acknowledged that there is a need to decrease screen time and move children, youth and adults to be more active, both indoors and outside, and in structured and unstructured activity.
- Facilities need to ensure they are inclusive and responsive to community needs. The built environment needs to be structured or manipulated to encourage physical activity in all aspects of daily living.



Tobacco-Free Living

Tobacco use remains a significant cause of premature disease, disability and death. It costs New Brunswick \$338 million each year in direct and indirect costs (GPI Atlantic, 2003). Much progress has been made over the past ten years in reducing prevalence of tobacco use in New Brunswick, a downward trend which has been reflected across the country. Smoke-free public spaces and workplaces are now the norm, fewer children and youth are exposed to tobacco smoke at home, a greater proportion of youth report having never smoked, and many adults have successfully quit smoking.

The Strategy recognizes these current barriers to living tobacco-free:

- Progress in reducing overall prevalence of tobacco use has stalled across the country.
- · Young adults continue to represent the highest proportion of smokers.
- Youth and young adults report high use of new tobacco products such as flavored cigarillos.
- A high proportion of students who have "never tried smoking" in grades 7, 8, 9 indicate that they
 are susceptible to trying smoking.
- Children and youth report being exposed to tobacco use at home and in cars.
- Increased availability of less expensive tobacco products (through legal sources such as discount
 cigarettes and illegal sources, e.g., smuggling, counterfeit) are an increasing concern, especially
 because this can decrease successful cessation.



Strategic Directions & Key Activities For 2009-2013

There are five strategic directions through which action will occur, both within the specific settings (school, community, home and workplace) and across all settings.

- Partnerships and Collaboration in support of wellness efforts at all levels
 - Continue to identify new opportunities and strengthen existing partnerships with provincial organizations, universities, municipalities, coalitions, wellness networks, schools, communities and workplaces that have an interest in wellness.
 - Leverage resources, talent, and funding through a variety of strategic alliances (i.e., Federal Government, national, regional and provincial agencies / entities).
 - Support implementation of other Departments' strategies where they influence wellness.
 - Establish the Premier's Committee on Healthy Families to better understand and address the barriers and challenges faced by New Brunswick families in adopting healthier lifestyles.
 - Continue to work with other federal/ provincial/territorial jurisdictions (including Atlantic Provinces collaboration on health promotion and wellness).

- 2. Building Capacity for Community
 Development to engage and mobilize
 schools, communities, homes and
 workplaces to set priorities, make
 decisions, plan strategies and implement
 them to promote wellness. Building on
 the assets and capacities that already exist
 is critical to sustaining engagement.
 - Support the development of community / regional networks to enable the mobilization and engagement of communities.
 - Encourage schools, individuals/families and workplaces to participate in community / regional networks.
 - Promote engagement of all New Brunswick populations in determining meaningful ways to best address their wellness needs through the integration of mental fitness and resilience concepts.
 - Build capacity within the settings to use available information, data and programs in order to encourage and enhance (initiatives that promote) healthy behaviors.
 - Leverage the collective contribution of schools / communities / workplaces to positively influence individuals and families within their homes.



- Promoting Healthy Lifestyles to increase awareness and knowledge of how to adopt and maintain behavior change through the provision of knowledge tools and resources to the general public and stakeholders.
 - Develop and implement a social marketing strategy that is focused on promoting behavioral changes. This includes resources, communication tools and bi-annual social marketing campaigns, targeted to schools, communities, homes and workplaces.
 - Collaborate in the development of Atlantic and national social marketing campaigns.
 - Establish a provincial mental fitness/ resilience working group in order to raise awareness of mental fitness & resilience in the settings as a precursor of positive behavior change and promote its role in creating healthy lifestyles and reducing risky behaviors.
 - Develop and implement resources which enable people in all settings to take positive actions towards wellness.
 - Identify and promote programs and resources from other departments and jurisdictions' that contribute to wellness.
 - Create or collaborate to provide learning and planning opportunities (provincial / regional conferences, workshops, etc.) on strategic wellness topics.



- 4. Developing and supporting healthy policies that impact on groups or the population as a whole (i.e., regulations, policies and/or legislation) by creating conditions for healthier physical, economic and psychosocial environments. All sectors at all levels can influence wellness. All levels of government have a role in enacting policies and legislation (e.g., Department of Education Policy 711, Department of Health Smoke-free Places Act), however various settings can also influence wellness (such as workplace policies).
 - Enhance inter-departmental and intersectoral collaboration on wellness to contribute to the development of wellness-promoting policies and legislation.
 - Promote and utilize resources that support adoption of healthy policies (e.g., Model Policy for Healthy Meetings and Events Putting Health on the Agenda).

5. Surveillance/Evaluation/Research

- Identify issues, promising practices and trends and report on New Brunswick's progress towards the Wellness goals (e.g., conduct Student Wellness Surveys every three years, monitor data from national surveys).
- Collaborate with university partners for the analysis and dissemination of surveillance data to be shared with stakeholders and partners in the settings.
- Evaluate programs and initiatives supported by the Wellness Branch to measure their impact and ensure their effectiveness and efficiency.
- Continue to build in-province research capacity to support effective implementation of government's policy agenda in wellness.

Strategic Directions & Key Activities For 2009-2013

There are five strategic directions through which action will occur, both within the specific settings (school, community, home and workplace) and across all settings.

- Partnerships and Collaboration in support of wellness efforts at all levels
 - Continue to identify new opportunities and strengthen existing partnerships with provincial organizations, universities, municipalities, coalitions, wellness networks, schools, communities and workplaces that have an interest in wellness.
 - Leverage resources, talent, and funding through a variety of strategic alliances (i.e., Federal Government, national, regional and provincial agencies / entities).
 - Support implementation of other Departments' strategies where they influence wellness.
 - Establish the Premier's Committee on Healthy Families to better understand and address the barriers and challenges faced by New Brunswick families in adopting healthier lifestyles.
 - Continue to work with other federal/ provincial/territorial jurisdictions (including Atlantic Provinces collaboration on health promotion and wellness).

- 2. Building Capacity for Community
 Development to engage and mobilize schools, communities, homes and workplaces to set priorities, make decisions, plan strategies and implement them to promote wellness. Building on the assets and capacities that already exist is critical to sustaining engagement.
 - Support the development of community / regional networks to enable the mobilization and engagement of communities.
 - Encourage schools, individuals/families and workplaces to participate in community / regional networks.
 - Promote engagement of all New Brunswick populations in determining meaningful ways to best address their wellness needs through the integration of mental fitness and resilience concepts.
 - Build capacity within the settings to use available information, data and programs in order to encourage and enhance (initiatives that promote) healthy behaviors.
 - Leverage the collective contribution of schools / communities / workplaces to positively influence individuals and families within their homes.



- Promoting Healthy Lifestyles to increase awareness and knowledge of how to adopt and maintain behavior change through the provision of knowledge tools and resources to the general public and stakeholders.
 - Develop and implement a social marketing strategy that is focused on promoting behavioral changes. This includes resources, communication tools and bi-annual social marketing campaigns, targeted to schools, communities, homes and workplaces.
 - Collaborate in the development of Atlantic and national social marketing campaigns.
 - Establish a provincial mental fitness/ resilience working group in order to raise awareness of mental fitness & resilience in the settings as a precursor of positive behavior change and promote its role in creating healthy lifestyles and reducing risky behaviors.
 - Develop and implement resources which enable people in all settings to take positive actions towards wellness.
 - Identify and promote programs and resources from other departments and jurisdictions' that contribute to wellness.
 - Create or collaborate to provide learning and planning opportunities (provincial / regional conferences, workshops, etc.) on strategic wellness topics.



- 4. Developing and supporting healthy policies that impact on groups or the population as a whole (i.e., regulations, policies and/or legislation) by creating conditions for healthier physical, economic and psychosocial environments. All sectors at all levels can influence wellness. All levels of government have a role in enacting policies and legislation (e.g., Department of Education Policy 711, Department of Health Smoke-free Places Act), however various settings can also influence wellness (such as workplace policies).
 - Enhance inter-departmental and intersectoral collaboration on wellness to contribute to the development of wellness-promoting policies and legislation.
 - Promote and utilize resources that support adoption of healthy policies (e.g., Model Policy for Healthy Meetings and Events Putting Health on the Agenda).

5. Surveillance/Evaluation/Research

- Identify issues, promising practices and trends and report on New Brunswick's progress towards the Wellness goals (e.g., conduct Student Wellness Surveys every three years, monitor data from national surveys).
- Collaborate with university partners for the analysis and dissemination of surveillance data to be shared with stakeholders and partners in the settings.
- Evaluate programs and initiatives supported by the Wellness Branch to measure their impact and ensure their effectiveness and efficiency.
- Continue to build in-province research capacity to support effective implementation of government's policy agenda in wellness.

Wellness Strategy Targets: 2009 - 2013

There are fourteen targets within the Wellness Strategy. The identified targets are focused on children and youth, in keeping with the overall approach of the Strategy.

The Wellness Strategy Targets are:

Mental Fitness Targets for 2013:

Goal: To improve mental fitness and resilience of New Brunswickers

- · 9 out of 10 New Brunswick children and youth identify their own behaviour as pro-social.
- Less than 1 out of 10 New Brunswick children and youth identify their own behaviour as oppositional.
- · 9 out of 10 New Brunswick children and youth feel connected to their school.
- Less than 1 out of 10 New Brunswick youth report being susceptible to starting to use tobacco.

Healthy Eating Targets for 2013:

Goal: To increase the rates of healthy eating among New Brunswickers

- 9 out of 10 New Brunswick children eat vegetables and fruit at least 5 times each day.
- 7 out of 10 New Brunswick youth eat vegetables and fruit at least 5 times each day.
- Less than 3 out of 10 New Brunswick children and youth regularly consume sweetened non-nutritious beverages.
- · All New Brunswick children eat breakfast daily.
- At least 7 out of 10 New Brunswick youth eat breakfast daily.

Physical Activity Targets for 2013:

Goal: To increase the physical activity levels of New Brunswickers

- 7 out of 10 NB children and youth take 16,500 steps daily.
- 8 out of 10 New Brunswick children spend at least 90 minutes each day in a combination of moderate and hard physical activity.
- 9 out of 10 New Brunswick youth spend at least 90 minutes each day in a combination of moderate and hard physical activity.
- 7 out of 10 New Brunswick children and youth spend 2 hours or less per day in sedentary activities such as watching TV and computer time.

Tobacco-free Living Targets for 2013:

Goal: To increase the number of New Brunswickers living tobacco-free

- All NB children and youth are free from exposure to tobacco smoke in vehicles.
- · Less than 1 out of 10 New Brunswick youth have smoked in the last 30 days.
- 7 out of 10 New Brunswick youth have never smoked by grade 12.

Wellness Strategy Targets: 2009 - 2013

There are fourteen targets within the Wellness Strategy. The identified targets are focused on children and youth, in keeping with the overall approach of the Strategy.

The Wellness Strategy Targets are:

Mental Fitness Targets for 2013:

Goal: To improve mental fitness and resilience of New Brunswickers

- 9 out of 10 New Brunswick children and youth identify their own behaviour as pro-social.
- Less than 1 out of 10 New Brunswick children and youth identify their own behaviour as oppositional.
- 9 out of 10 New Brunswick children and youth feel connected to their school.
- Less than 1 out of 10 New Brunswick youth report being susceptible to starting to use tobacco.

Healthy Eating Targets for 2013:

Goal: To increase the rates of healthy eating among New Brunswickers

- 9 out of 10 New Brunswick children eat vegetables and fruit at least 5 times each day.
- 7 out of 10 New Brunswick youth eat vegetables and fruit at least 5 times each day.
- Less than 3 out of 10 New Brunswick children and youth regularly consume sweetened non-nutritious beverages.
- · All New Brunswick children eat breakfast daily.
- At least 7 out of 10 New Brunswick youth eat breakfast daily.

Physical Activity Targets for 2013:

Goal: To increase the physical activity levels of New Brunswickers

- 7 out of 10 NB children and youth take 16,500 steps daily.
- 8 out of 10 New Brunswick children spend at least 90 minutes each day in a combination of moderate and hard physical activity.
- 9 out of 10 New Brunswick youth spend at least 90 minutes each day in a combination of moderate and hard physical activity.
- 7 out of 10 New Brunswick children and youth spend 2 hours or less per day in sedentary activities such as watching TV and computer time.

Tobacco-free Living Targets for 2013:

Goal: To increase the number of New Brunswickers living tobacco-free

- · All NB children and youth are free from exposure to tobacco smoke in vehicles.
- Less than 1 out of 10 New Brunswick youth have smoked in the last 30 days.
- 7 out of 10 New Brunswick youth have never smoked by grade 12.

Vivre bien, être bien

La stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick
Rapport sommaire 2009-2013



Brunswick

Vivre bien, être bien La Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick 2009-2013

Publié par :

Province du Nouveau-Brunswick Case postale 6000 Fredericton N.-B. E3B 5H1 CANADA

Imprimé au Nouveau-Brunswick

ISBN 978-1-55471-204-5

CNB 6005

Pour en savoir plus sur la Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick, consulter le http://www.gnb.ca/0131/wellness-f.asp ou nous rejoindre au : Mieux-être, Culture et Sport C. P. 6000 Fredericton, Nouveau-Brunswick Canada E3B 5H1

Tél : 506 453-4217 Téléc : 506 453-5722

Vision

Des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises en santé qui vivent, apprennent, travaillent et s'amusent dans une culture de bien-être.

Mission

Motiver et habiliter les particuliers, les familles, les écoles, les collectivités et les milieux de travail à accroître leurs connaissances, leur participation et leur engagement en matière de mieux-être.

C'est grâce à la Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick que se réalise cette mission. La Direction du mieux-être du Ministère du Mieux-être, de la Culture et du Sport joue un rôle de chef de file afin d'aider les Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises à atteindre et à maintenir leur niveau de bien-être optimal.

Qu'est-ce que le mieux-être?

On entend par mieux-être « un processus continu destiné à améliorer les nombreuses dimensions du bien-être qui permettent aux personnes de réaliser et de maintenir leur potentiel personnel et de contribuer à leur collectivité ».

Il existe sept dimensions du mieux-être : Émotionnelle, Mentale / Intellectuelle, Physique, Sociale, Spirituelle, Professionnelle, Environnementale. Elles sont toutes liées les unes aux autres et ensemble elles contribuent au sentiment de bien-être global de la personne.

Créer une culture de bien-être dans la province

Le défi

Le mieux-être est important pour la qualité de vie non seulement des particuliers, mais aussi des familles, des collectivités et de la province.

Malheureusement, le Nouveau-Brunswick est aux prises avec une crise du mieux-être. La recherche révèle que divers comportements associés au mieux-être montrent des tendances alarmantes. Les taux d'inactivité, de mauvaise alimentation, de stress et d'obésité continuent de grimper, et le Nouveau-Brunswick affiche encore l'un des taux de tabagisme les plus élevés au pays. Si l'on veut renforcer le Nouveau-Brunswick, améliorer la santé de sa population et accroître sa prospérité, il faut que ces statistiques changent. Les enfants d'aujourd'hui pourraient bien constituer la première génération depuis des décennies à avoir une espérance de vie plus courte que celle de leurs parents (Ontario Medical Association 2005; Comité permanent de la santé 2007). Cet héritage n'en est pas un auquel les familles, les collectivités et le gouvernement se rallient.

En collaborant à l'instauration de mesures décisives et efficaces, nous pouvons changer le cours des choses pour cette génération et créer une culture de bien-être pour tous les Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises.

Vivre bien, être bien La Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick 2009-2013

Publié par :

Province du Nouveau-Brunswick Case postale 6000 Fredericton N.-B. E3B 5H1 CANADA

Imprimé au Nouveau-Brunswick

ISBN 978-1-55471-204-5

CNB 6005

Pour en savoir plus sur la Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick, consulter le http://www.gnb.ca/0131/wellness-f.asp ou nous rejoindre au : Mieux-être, Culture et Sport C. P. 6000 Fredericton, Nouveau-Brunswick Canada E3B 5H1

Tél : 506 453-4217 Téléc : 506 453-5722

Vision

Des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises en santé qui vivent, apprennent, travaillent et s'amusent dans une culture de bien-être.

Mission

Motiver et habiliter les particuliers, les familles, les écoles, les collectivités et les milieux de travail à accroître leurs connaissances, leur participation et leur engagement en matière de mieux-être.

C'est grâce à la Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick que se réalise cette mission. La Direction du mieux-être du Ministère du Mieux-être, de la Culture et du Sport joue un rôle de chef de file afin d'aider les Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises à atteindre et à maintenir leur niveau de bien-être optimal.

Ou'est-ce que le mieux-être?

On entend par mieux-être « un processus continu destiné à améliorer les nombreuses dimensions du bien-être qui permettent aux personnes de réaliser et de maintenir leur potentiel personnel et de contribuer à leur collectivité ».

Il existe sept dimensions du mieux-être : Émotionnelle, Mentale / Intellectuelle, Physique, Sociale, Spirituelle, Professionnelle, Environnementale. Elles sont toutes liées les unes aux autres et ensemble elles contribuent au sentiment de bien-être global de la personne.

Créer une culture de bien-être dans la province

Le défi

Le mieux-être est important pour la qualité de vie non seulement des particuliers, mais aussi des familles, des collectivités et de la province.

Malheureusement, le Nouveau-Brunswick est aux prises avec une crise du mieux-être. La recherche révèle que divers comportements associés au mieux-être montrent des tendances alarmantes. Les taux d'inactivité, de mauvaise alimentation, de stress et d'obésité continuent de grimper, et le Nouveau-Brunswick affiche encore l'un des taux de tabagisme les plus élevés au pays. Si l'on veut renforcer le Nouveau-Brunswick, améliorer la santé de sa population et accroître sa prospérité, il faut que ces statistiques changent. Les enfants d'aujourd'hui pourraient bien constituer la première génération depuis des décennies à avoir une espérance de vie plus courte que celle de leurs parents (Ontario Medical Association 2005; Comité permanent de la santé 2007). Cet héritage n'en est pas un auquel les familles, les collectivités et le gouvernement se rallient.

En collaborant à l'instauration de mesures décisives et efficaces, nous pouvons changer le cours des choses pour cette génération et créer une culture de bien-être pour tous les Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises.

Approche et principes directeurs

Le mieux-être est un phénomène universel. Les preuves démontrent que la promotion du mieuxêtre physique et psychologique auprès des enfants et des adolescents contribue à améliorer le bienêtre de toute la population à long terme. Ce faisant, il faut aussi obtenir l'engagement des personnes qui influencent directement les enfants et les adolescents, ainsi que travailler à l'amélioration du mieux-être de tous les Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises.

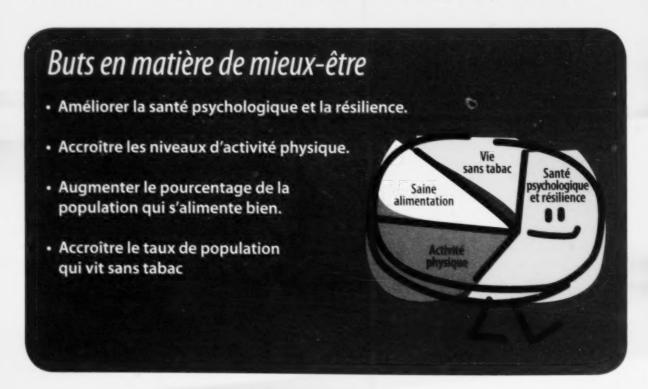
Le mieux-être des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises est influencé par l'interaction entre les facteurs sociaux et économiques, le milieu physique et les comportements individuels. Ensemble, ceux-ci sont connus sous le nom collectif de déterminants de la santé.

Les principes directeurs sont :

- · l'approche intégrale
- · l'engagement et mobilisation
- la prise de décision éclairée et le transfert et la mobilisation du savoir
- · la mise en pratique de la théorie de l'autodétermination

On considère qu'un leadership et un engagement soutenus à l'échelle locale, régionale et provinciale sont des éléments essentiels à la réalisation du mieux-être. Tout le monde peut participer et contribuer au mieux-être. Chaque membre des foyers, des collectivités, des écoles et des lieux de travail au Nouveau-Brunswick a une part de responsabilité à assumer et un rôle à jouer.

Ensemble, nous transformons la culture du mieux-être du Nouveau-Brunswick pour le mieux.



Santé psychologique et résilience

- La santé psychologique, c'est ce sentiment positif que l'on ressent à l'égard de son état général, de son mode de pensée et de sa façon d'agir, et qui rend plus disposé à apprécier la vie. C'est aussi avoir la force de relever les défis de la vie de façon efficace et être capable de retrouver et de maintenir un certain équilibre.
- La résilience consiste en la « capacité à persévérer et à s'adapter dans l'adversité » (K. Reivich et A. Shatté, 2002).
- L'amélioration de la santé psychologique et de la résilience nous prépare à adopter des changements positifs conduisant à une alimentation saine, à une augmentation de l'activité physique et à l'élimination du tabagisme.
- Les niveaux de santé psychologique et de résilience des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises s'amélioreront par la satisfaction de leurs besoins d'autonomie, de rapprochement et de compétence. Pour répondre à ces besoins, il faut améliorer leur sentiment d'appartenance, que ce soit au travail, à l'école, dans la collectivité ou à la maison (rapprochement); renforcer leurs points forts et leur capacité (compétence); et les faire participer au choix des mesures à adopter pour améliorer leur santé et leur bien-être (autonomie).

Besoins en matière de santé psychologique et de résilience : autonomie, rapprochement et compétence

Nombreuses sont les preuves selon lesquelles la satisfaction de ces trois besoins est associée à la santé psychologique et à la résilience, ainsi qu'à l'adoption de saines habitudes de vie. En revanche, lorsque les besoins en matière de santé psychologique ne sont pas remplis, les risques de problèmes relatifs au développement affectif, social et physique augmentent.

L'autonomie désigne le besoin d'avoir la liberté de faire des choix et de prendre des décisions par rapport à sa vie. Lorsque ce besoin est satisfait, conjointement avec d'autres besoins, la liberté de choix se traduit par un témoignage de respect à l'égard d'autrui et de sa propre personne.

Le rapprochement désigne le besoin d'établir un lien et d'avoir une relation étroite avec sa famille, ses pairs et les autres personnes-clés de son entourage. La satisfaction du besoin de rapprochement s'opère grâce aux interactions avec d'autres personnes, à l'appartenance à un groupe ainsi qu'au soutien et aux encouragements témoignés par son entourage.

La **compétence** désigne le besoin de reconnaître et d'utiliser ses talents et ses points forts pour atteindre ses objectifs personnels. La satisfaction du besoin de compétence procure un sentiment de réussite et d'accomplissement personnels.



Approche et principes directeurs

Le mieux-être est un phénomène universel. Les preuves démontrent que la promotion du mieuxêtre physique et psychologique auprès des enfants et des adolescents contribue à améliorer le bienêtre de toute la population à long terme. Ce faisant, il faut aussi obtenir l'engagement des personnes qui influencent directement les enfants et les adolescents, ainsi que travailler à l'amélioration du mieux-être de tous les Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises.

Le mieux-être des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises est influencé par l'interaction entre les facteurs sociaux et économiques, le milieu physique et les comportements individuels. Ensemble, ceux-ci sont connus sous le nom collectif de déterminants de la santé.

Les principes directeurs sont :

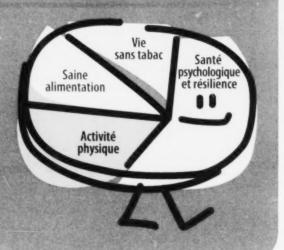
- · l'approche intégrale
- · l'engagement et mobilisation
- · la prise de décision éclairée et le transfert et la mobilisation du savoir
- · la mise en pratique de la théorie de l'autodétermination

On considère qu'un leadership et un engagement soutenus à l'échelle locale, régionale et provinciale sont des éléments essentiels à la réalisation du mieux-être. Tout le monde peut participer et contribuer au mieux-être. Chaque membre des foyers, des collectivités, des écoles et des lieux de travail au Nouveau-Brunswick a une part de responsabilité à assumer et un rôle à jouer.

Ensemble, nous transformons la culture du mieux-être du Nouveau-Brunswick pour le mieux.

Buts en matière de mieux-être

- Améliorer la santé psychologique et la résilience.
- Accroître les niveaux d'activité physique.
- Augmenter le pourcentage de la population qui s'alimente bien.
- Accroître le taux de population qui vit sans tabac



Santé psychologique et résilience

- La santé psychologique, c'est ce sentiment positif que l'on ressent à l'égard de son état général, de son mode de pensée et de sa façon d'agir, et qui rend plus disposé à apprécier la vie. C'est aussi avoir la force de relever les défis de la vie de façon efficace et être capable de retrouver et de maintenir un certain équilibre.
- La résilience consiste en la « capacité à persévérer et à s'adapter dans l'adversité » (K. Reivich et A. Shatté, 2002).
- L'amélioration de la santé psychologique et de la résilience nous prépare à adopter des changements positifs conduisant à une alimentation saine, à une augmentation de l'activité physique et à l'élimination du tabagisme.
- Les niveaux de santé psychologique et de résilience des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises s'amélioreront par la satisfaction de leurs besoins d'autonomie, de rapprochement et de compétence. Pour répondre à ces besoins, il faut améliorer leur sentiment d'appartenance, que ce soit au travail, à l'école, dans la collectivité ou à la maison (rapprochement); renforcer leurs points forts et leur capacité (compétence); et les faire participer au choix des mesures à adopter pour améliorer leur santé et leur bien-être (autonomie).

Besoins en matière de santé psychologique et de résilience : autonomie, rapprochement et compétence

Nombreuses sont les preuves selon lesquelles la satisfaction de ces trois besoins est associée à la santé psychologique et à la résilience, ainsi qu'à l'adoption de saines habitudes de vie. En revanche, lorsque les besoins en matière de santé psychologique ne sont pas remplis, les risques de problèmes relatifs au développement affectif, social et physique augmentent.

L'autonomie désigne le besoin d'avoir la liberté de faire des choix et de prendre des décisions par rapport à sa vie. Lorsque ce besoin est satisfait, conjointement avec d'autres besoins, la liberté de choix se traduit par un témoignage de respect à l'égard d'autrui et de sa propre personne.

Le rapprochement désigne le besoin d'établir un lien et d'avoir une relation étroite avec sa famille, ses pairs et les autres personnes-clés de son entourage. La satisfaction du besoin de rapprochement s'opère grâce aux interactions avec d'autres personnes, à l'appartenance à un groupe ainsi qu'au soutien et aux encouragements témoignés par son entourage.

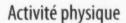
La compétence désigne le besoin de reconnaître et d'utiliser ses talents et ses points forts pour atteindre ses objectifs personnels. La satisfaction du besoin de compétence procure un sentiment de réussite et d'accomplissement personnels.

Saine alimentation

De nombreux facteurs sont à l'origine de la crise de mauvaise alimentation qui sévit actuellement au Nouveau-Brunswick.

La stratégie reconnaît les défis actuels à adopter une saine alimentation qui sont :

- La dépendance accrue sur les aliments prêts à servir et la perte de la capacité à cuisiner ses propres repas
- Les gens mangent à la course et prennent moins souvent le repas en famille
- L'influence du marketing des aliments sur les habitudes alimentaires (les aliments et boissons non nutritives et hypercaloriques, apport en sel, etc.; portions élargies)
- · L'insécurité alimentaire (c'est-à-dire de l'incapacité de se nourrir en raison d'un revenu insuffisant)



L'inactivité physique figure parmi les principaux éléments responsables de la détérioration générale de la santé au Nouveau-Brunswick.

La stratégie reconnaît les défis actuels à augmenté le niveau d'activité physique qui sont :

- Conjuguée à une augmentation des comportements sédentaires, cette inactivité contribue à augmenter les taux d'obésité et la prévalence des maladies chroniques, ainsi qu'à appauvrir la qualité de vie en général.
- Chez les enfants et les adolescents, l'inactivité compromet le développement et les capacités physiques, nuit à la préparation à l'apprentissage et, par conséquent, porte atteinte au potentiel global.
- Les facteurs sociaux comme la modernisation, l'automatisation et l'utilisation des technologies dans tous les aspects de la vie ont transformé nos modes de vie de sorte à les rendre presque totalement inactifs.
- Il est essentiel de sensibiliser la population au problème et d'informer toutes les personnes et tous les organismes du potentiel qui leur appartient : celui de changer leur vie de sorte à mener un mode de vie sain et actif.
- Il est largement reconnu qu'il faut réduire le temps passé devant l'écran et inciter les enfants, les adolescents et les adultes à devenir plus actifs, à l'intérieur comme à l'extérieur, tant dans des activités structurées que non structurées.
- Il faut s'assurer que les installations sont inclusives et adaptées aux besoins des collectivités. L'environnement bâti doit être structuré ou aménagé pour encourager l'activité physique dans tous les aspects de la vie quotidienne.



Vie sans tabac

L'usage du tabac demeure une cause importante de maladie, d'incapacité et de décès prématurés. Chaque année au Nouveau-Brunswick, ses coûts directs et indirects s'élèvent à 338 M\$. D'importants progrès ont été réalisés au cours de la dernière décennie pour réduire la prévalence du tabagisme au Nouveau-Brunswick, et cette tendance à la baisse s'est faite sentir partout au pays. Les lieux publics et les milieux de travail sans fumée sont désormais chose courante; moins d'enfants et d'adolescents sont exposés à la fumée du tabac à la maison que par le passé; un plus grand nombre d'adolescents indiquent ne jamais avoir fumé; et de nombreux adultes ont réussi à renoncer au tabac.

La stratégie reconnaît les défis actuels à pleinement vivre sans tabagisme qui sont :

- Les progrès réalisés en matière de réduction du taux de tabagisme stagnent partout au pays.
- · Les jeunes adultes continuent de représenter la plus forte proportion de fumeurs.
- Les adolescents et les jeunes adultes sont nombreux à indiquer qu'ils utilisent les nouveaux produits du tabac comme les cigarillos parfumés.
- Une forte proportion d'élèves qui n'ont « jamais essayé de fumer » en 7°, 8° et 9° année indiquent qu'ils sont maintenant susceptibles de l'essayer.
- Des enfants et des adolescents signalent qu'ils sont exposés à l'utilisation du tabac à la maison et en voiture.
- La disponibilité accrue de produits du tabac moins coûteux [par l'intermédiaire de sources légales (cigarettes vendues au rabais) et illégales (contrebande)] est une inquiétude croissante, surtout en raison de son effet néfaste sur les tentatives de renonciation au tabac.



Saine alimentation

De nombreux facteurs sont à l'origine de la crise de mauvaise alimentation qui sévit actuellement au Nouveau-Brunswick.

La stratégie reconnaît les défis actuels à adopter une saine alimentation qui sont :

- La dépendance accrue sur les aliments prêts à servir et la perte de la capacité à cuisiner ses propres repas
- Les gens mangent à la course et prennent moins souvent le repas en famille
- L'influence du marketing des aliments sur les habitudes alimentaires (les aliments et boissons non nutritives et hypercaloriques, apport en sel, etc.; portions élargies)
- · L'insécurité alimentaire (c'est-à-dire de l'incapacité de se nourrir en raison d'un revenu insuffisant)



L'inactivité physique figure parmi les principaux éléments responsables de la détérioration générale de la santé au Nouveau-Brunswick.

La stratégie reconnaît les défis actuels à augmenté le niveau d'activité physique qui sont :

- Conjuguée à une augmentation des comportements sédentaires, cette inactivité contribue à augmenter les taux d'obésité et la prévalence des maladies chroniques, ainsi qu'à appauvrir la qualité de vie en général.
- Chez les enfants et les adolescents, l'inactivité compromet le développement et les capacités physiques, nuit à la préparation à l'apprentissage et, par conséquent, porte atteinte au potentiel global.
- Les facteurs sociaux comme la modernisation, l'automatisation et l'utilisation des technologies dans tous les aspects de la vie ont transformé nos modes de vie de sorte à les rendre presque totalement inactifs.
- Il est essentiel de sensibiliser la population au problème et d'informer toutes les personnes et tous les organismes du potentiel qui leur appartient : celui de changer leur vie de sorte à mener un mode de vie sain et actif.
- Il est largement reconnu qu'il faut réduire le temps passé devant l'écran et inciter les enfants, les adolescents et les adultes à devenir plus actifs, à l'intérieur comme à l'extérieur, tant dans des activités structurées que non structurées.
- Il faut s'assurer que les installations sont inclusives et adaptées aux besoins des collectivités. L'environnement bâti doit être structuré ou aménagé pour encourager l'activité physique dans tous les aspects de la vie quotidienne.





Vie sans tabac

L'usage du tabac demeure une cause importante de maladie, d'incapacité et de décès prématurés. Chaque année au Nouveau-Brunswick, ses coûts directs et indirects s'élèvent à 338 M\$. D'importants progrès ont été réalisés au cours de la dernière décennie pour réduire la prévalence du tabagisme au Nouveau-Brunswick, et cette tendance à la baisse s'est faite sentir partout au pays. Les lieux publics et les milieux de travail sans fumée sont désormais chose courante; moins d'enfants et d'adolescents sont exposés à la fumée du tabac à la maison que par le passé; un plus grand nombre d'adolescents indiquent ne jamais avoir fumé; et de nombreux adultes ont réussi à renoncer au tabac.

La stratégie reconnaît les défis actuels à pleinement vivre sans tabagisme qui sont :

- Les progrès réalisés en matière de réduction du taux de tabagisme stagnent partout au pays.
- · Les jeunes adultes continuent de représenter la plus forte proportion de fumeurs.
- Les adolescents et les jeunes adultes sont nombreux à indiquer qu'ils utilisent les nouveaux produits du tabac comme les cigarillos parfumés.
- Une forte proportion d'élèves qui n'ont « jamais essayé de fumer » en 7°, 8° et 9° année indiquent qu'ils sont maintenant susceptibles de l'essayer.
- Des enfants et des adolescents signalent qu'ils sont exposés à l'utilisation du tabac à la maison et en voiture.
- La disponibilité accrue de produits du tabac moins coûteux [par l'intermédiaire de sources légales (cigarettes vendues au rabais) et illégales (contrebande)] est une inquiétude croissante, surtout en raison de son effet néfaste sur les tentatives de renonciation au tabac.



Orientations stratégiques et Activités clés : 2009-2013

Des activités clés sont associées à cinq orientations stratégiques. Certaines sont propres à un milieu spécifique (écoles, collectivité, familles et milieux de travail) tandis que d'autres s'appliquent à l'ensemble des milieux.

- Partenariats et collaboration à l'appui des efforts déployés en matière de mieux-être à tous les niveaux
 - Continuer de trouver de nouvelles possibilités et consolider les partenariats existants avec les organismes provinciaux, les universités, les municipalités, les coalitions, les réseaux du mieux-être, les écoles, les collectivités et les milieux de travail qui s'intéressent au mieux-être.
 - Tirer parti des ressources, du talent et du financement existants par l'intermédiaire d'un éventail d'alliances stratégiques (p. ex., gouvernement fédéral et agences ou entités nationales, régionales et provinciales).
 - Appuyer la mise en œuvre des stratégies des autres ministères lorsqu'elles influencent le mieux-être.
 - Établir le Comité du premier ministre sur le mieux-être des familles afin de mieux comprendre et aborder les obstacles et les défis auxquels sont confrontées les familles néo-brunswickoises lorsqu'elles tentent d'adopter un mode de vie sain.
 - Continuer de collaborer avec les autres administrations fédérales, provinciales et territoriales (y compris les provinces de l'Atlantique pour la collaboration en matière de promotion de la santé et de mieux-être).

- 2. Renforcer la capacité de développement communautaire afin d'engager et de mobiliser les écoles, les collectivités, les familles et les milieux de travail pour qu'ils établissent des priorités, prennent des décisions, planifient des stratégies et les mettent en œuvre pour promouvoir le mieuxêtre. Il est primordial de mettre à profit l'actif et les capacités qui existent déjà afin de soutenir l'engagement.
 - Appuyer la création de réseaux du mieux-être communautaires afin de faciliter la mobilisation et l'engagement des collectivités.
 - Encourager les écoles, les particuliers, les familles et les milieux de travail à adhérer aux réseaux du mieux-être communautaires.
 - Inciter toutes les populations du Nouveau-Brunswick à déterminer elles-mêmes des moyens satisfaisants pour répondre à leurs besoins en matière de mieux-être par l'intégration des concepts de santé psychologique et de résilience.
 - Renforcer la capacité des divers milieux à utiliser les renseignements, les données et les programmes qui existent pour favoriser et améliorer les initiatives qui font la promotion de comportements sains.
 - Tirer parti de la contribution collective des écoles, des familles, des collectivités et des milieux de travail afin d'influencer de façon positive les particuliers et les familles dans leur foyer.



- Promouvoir les modes de vie sains –
 afin d'accroître la sensibilisation et les
 connaissances sur les mesures à prendre
 pour adopter et maintenir de nouveaux
 comportements, et ce, en fournissant des
 outils et des connaissances au grand public
 et aux parties prenantes.
 - Concevoir et mettre en œuvre une stratégie de marketing social destinée à promouvoir la modification du comportement. La stratégie comprendrait des ressources, des outils de communication et des campagnes de marketing social semestrielles à l'intention des écoles, des collectivités, des familles et des milieux de travail.
 - Collaborer à la conception de campagnes de marketing social pour le Canada atlantique et l'ensemble du Canada.
 - Établir un groupe de travail provincial sur la santé psychologique et la résilience afin de sensibiliser les divers milieux à ces concepts en tant qu'éléments déclencheurs d'un changement comportemental positif et de promouvoir leur rôle dans la création de modes de vie sains et la réduction de comportements à risque.
 - Concevoir et mettre en œuvre des ressources qui permettent aux personnes de tous les milieux de prendre des mesures positives pour améliorer leur mieux-être.
 - Répertorier et promouvoir les programmes et les ressources des autres ministères et compétences qui contribuent au mieux-être.
 - Créer, nous-mêmes ou en collaboration avec d'autres, des possibilités d'apprentissage et de planification (congrès provinciaux ou régionaux, ateliers, etc.) portant sur des



- Mettre au point et soutenir des politique favorables à la santé - (p. ex., règlements, politiques ou mesures législatives) qui ont une incidence sur des segments ou l'ensemble de la population en créant des conditions propices à l'amélioration des environnements physique, économique et psychosocial. Tous les palliers gouvernementaux ont un rôle à jouer dans l'instauration de politiques et la promulgation de lois (p. ex., la Politique 711 du ministère de l'Éducation et la Loi sur les endroits sans fumée du ministère de la Santé), mais les divers milieux peuvent eux aussi influencer le mieux-être (p. ex., politiques en milieu de travail).
 - Améliorer la collaboration interministérielle et intersectorielle en matière de mieux-être afin de contribuer au développement de politiques et de mesures législatives qui favorisent le mieux-être.
 - Promouvoir et utiliser les ressources qui appuient la mise en œuvre de politiques favorables au mieux-être (p. ex., le Modèle de politique santé pour les réunions et les événements La santé à l'ordre du jour).

5. Surveillance, évaluation et recherche

- Déterminer les enjeux, les pratiques prometteuses et les tendances, et donner un compte rendu des progrès réalisés par le Nouveau-Brunswick pour atteindre ses buts en matière de mieux-être (p. ex., réaliser des Sondages sur le mieux-être auprès des élèves tous les trois ans, surveiller les données des sondages nationaux, etc.).
- Collaborer avec les partenaires universitaires à l'analyse des données de surveillance et à leur diffusion auprès des parties prenantes et des partenaires des divers milieux.
- Évaluer les programmes et les initiatives bénéficiant de l'appui de la Direction du mieux-être afin de mesurer leur impact et d'assurer leur efficacité.
- Continuer de renforcer la capacité de recherche à l'intérieur de la province afin d'appuyer la mise en œuvre efficace du programme d'action du gouvernement en matière de mieux-être.

Orientations stratégiques et Activités clés : 2009-2013

Des activités clés sont associées à cinq orientations stratégiques. Certaines sont propres à un milieu spécifique (écoles, collectivité, familles et milieux de travail) tandis que d'autres s'appliquent à l'ensemble des milieux.

- Partenariats et collaboration à l'appui des efforts déployés en matière de mieux-être à tous les niveaux
 - Continuer de trouver de nouvelles possibilités et consolider les partenariats existants avec les organismes provinciaux, les universités, les municipalités, les coalitions, les réseaux du mieux-être, les écoles, les collectivités et les milieux de travail qui s'intéressent au mieux-être.
 - Tirer parti des ressources, du talent et du financement existants par l'intermédiaire d'un éventail d'alliances stratégiques (p. ex., gouvernement fédéral et agences ou entités nationales, régionales et provinciales).
 - Appuyer la mise en œuvre des stratégies des autres ministères lorsqu'elles influencent le mieux-être.
 - Établir le Comité du premier ministre sur le mieux-ètre des familles afin de mieux comprendre et aborder les obstacles et les défis auxquels sont confrontées les familles néo-brunswickoises lorsqu'elles tentent d'adopter un mode de vie sain.
 - Continuer de collaborer avec les autres administrations fédérales, provinciales et territoriales (y compris les provinces de l'Atlantique pour la collaboration en matière de promotion de la santé et de mieux-être).

- 2. Renforcer la capacité de développement communautaire afin d'engager et de mobiliser les écoles, les collectivités, les familles et les milieux de travail pour qu'ils établissent des priorités, prennent des décisions, planifient des stratégies et les mettent en œuvre pour promouvoir le mieuxêtre. Il est primordial de mettre à profit l'actif et les capacités qui existent déjà afin de soutenir l'engagement.
 - Appuyer la création de réseaux du mieux-être communautaires afin de faciliter la mobilisation et l'engagement des collectivités.
 - Encourager les écoles, les particuliers, les familles et les milieux de travail à adhérer aux réseaux du mieux-être communautaires.
 - Inciter toutes les populations du Nouveau-Brunswick à déterminer elles-mêmes des moyens satisfaisants pour répondre à leurs besoins en matière de mieux-être par l'intégration des concepts de santé psychologique et de résilience.
 - Renforcer la capacité des divers milieux à utiliser les renseignements, les données et les programmes qui existent pour favoriser et améliorer les initiatives qui font la promotion de comportements sains.
 - Tirer parti de la contribution collective des écoles, des familles, des collectivités et des milieux de travail afin d'influencer de façon positive les particuliers et les familles dans leur foyer.



- Promouvoir les modes de vie sains –
 afin d'accroître la sensibilisation et les
 connaissances sur les mesures à prendre
 pour adopter et maintenir de nouveaux
 comportements, et ce, en fournissant des
 outils et des connaissances au grand public
 et aux parties prenantes.
 - Concevoir et mettre en œuvre une stratégie de marketing social destinée à promouvoir la modification du comportement. La stratégie comprendrait des ressources, des outils de communication et des campagnes de marketing social semestrielles à l'intention des écoles, des collectivités, des familles et des milieux de travail.
 - Collaborer à la conception de campagnes de marketing social pour le Canada atlantique et l'ensemble du Canada.
 - Établir un groupe de travail provincial sur la santé psychologique et la résilience afin de sensibiliser les divers milieux à ces concepts en tant qu'éléments déclencheurs d'un changement comportemental positif et de promouvoir leur rôle dans la création de modes de vie sains et la réduction de comportements à risque.
 - Concevoir et mettre en œuvre des ressources qui permettent aux personnes de tous les milieux de prendre des mesures positives pour améliorer leur mieux-être.
 - Répertorier et promouvoir les programmes et les ressources des autres ministères et compétences qui contribuent au mieux-être.
 - Créer, nous-mêmes ou en collaboration avec d'autres, des possibilités d'apprentissage et de planification (congrès provinciaux ou régionaux, ateliers, etc.) portant sur des thèmes stratégiques associés au mieux-être.



- Mettre au point et soutenir des politiques favorables à la santé - (p. ex., règlements, politiques ou mesures législatives) qui ont une incidence sur des segments ou l'ensemble de la population en créant des conditions propices à l'amélioration des environnements physique, économique et psychosocial. Tous les palliers gouvernementaux ont un rôle à jouer dans l'instauration de politiques et la promulgation de lois (p. ex., la Politique 711 du ministère de l'Éducation et la Loi sur les endroits sans fumée du ministère de la Santé), mais les divers milieux peuvent eux aussi influencer le mieux-être (p. ex., politiques en milieu de travail).
 - Améliorer la collaboration interministérielle et intersectorielle en matière de mieux-être afin de contribuer au développement de politiques et de mesures législatives qui favorisent le mieux-être.
 - Promouvoir et utiliser les ressources qui appuient la mise en œuvre de politiques favorables au mieux-être (p. ex., le Modèle de politique santé pour les réunions et les événements La santé à l'ordre du jour).

5. Surveillance, évaluation et recherche

- Déterminer les enjeux, les pratiques prometteuses et les tendances, et donner un compte rendu des progrès réalisés par le Nouveau-Brunswick pour atteindre ses buts en matière de mieux-être (p. ex., réaliser des Sondages sur le mieux-être auprès des élèves tous les trois ans, surveiller les données des sondages nationaux, etc.).
- Collaborer avec les partenaires universitaires à l'analyse des données de surveillance et à leur diffusion auprès des parties prenantes et des partenaires des divers milieux.
- Évaluer les programmes et les initiatives bénéficiant de l'appui de la Direction du mieux-être afin de mesurer leur impact et d'assurer leur efficacité.
- Continuer de renforcer la capacité de recherche à l'intérieur de la province afin d'appuyer la mise en œuvre efficace du programme d'action du gouvernement en matière de mieux-être.

Cibles de la stratégie de mieux-être : 2009-2013

La Stratégie du mieux-être comprend 14 cibles. Conformément à l'approche globale de la stratégie, les cibles sont axées sur les enfants et les adolescents.

Les cibles de la Stratégie du mieux-être sont les suivantes :

Cibles en matière de santé psychologique pour 2013

But: Améliorer la santé psychologique et la résilience des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises.

- 9 enfants et adolescents néo-brunswickois sur 10 affirment que leur comportement est prosocial.
- Moins de 1 enfant ou adolescent néo-brunswickois sur 10 affirme que son comportement est oppositionnel.
- 9 enfants et adolescents néo-brunswickois sur 10 affirment avoir un sentiment d'appartenance à leur école.
- · Moins de 1 adolescent néo-brunswickois sur 10 indique être susceptible de commencer à utiliser du tabac.

Cibles en matière de saine alimentation pour 2013

But : Augmenter le pourcentage de Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises qui s'alimentent bien.

- 9 enfants néo-brunswickois sur 10 mangent des légumes et des fruits au moins cinq fois par jour.
- · 7 adolescents néo-brunswickois sur 10 mangent des légumes et des fruits au moins cinq fois par jour.
- Moins de 3 enfants et adolescents néo-brunswickois sur 10 consomment régulièrement des boissons sucrées non nutritives.
- · Tous les enfants néo-brunswickois prennent le petit-déjeuner tous les jours.
- · Au moins 7 adolescents néo-brunswickois sur 10 prennent le petit-déjeuner tous les jours.

Cibles en matière d'activité physique pour 2013

But : Accroître le niveau d'activité physique des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises.

- 7 enfants et adolescents néo-brunswickois sur 10 font 16 500 pas chaque jour.
- 8 enfants néo-brunswickois sur 10 pratiquent une combinaison d'activités physiques modérées et vigoureuses pendant au moins 90 minutes par jour.
- 9 adolescents néo-brunswickois sur 10 pratiquent une combinaison d'activités physiques modérées et vigoureuses pendant au moins 90 minutes par jour.
- 7 enfants et adolescents néo-brunswickois sur 10 passent deux heures ou moins par jour à pratiquer une activité sédentaire comme regarder la télévision ou jouer à l'ordinateur.

Cibles en matière de vie sans tabac pour 2013

But : Accroître le nombre de Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises qui vivent sans tabac.

- Tous les enfants et adolescents du Nouveau-Brunswick sont protégés de l'exposition à la fumée du tabac dans les véhicules.
- Moins de 1 adolescent néo-brunswickois sur 10 a fumé au cours des 30 derniers jours.
- 7 adolescents néo-brunswickois sur 10 ont terminé la 12^e année sans jamais avoir fumé.

Cibles de la stratégie de mieux-être : 2009-2013

La Stratégie du mieux-être comprend 14 cibles. Conformément à l'approche globale de la stratégie, les cibles sont axées sur les enfants et les adolescents.

Les cibles de la Stratégie du mieux-être sont les suivantes :

Cibles en matière de santé psychologique pour 2013

But: Améliorer la santé psychologique et la résilience des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises.

- · 9 enfants et adolescents néo-brunswickois sur 10 affirment que leur comportement est prosocial.
- Moins de 1 enfant ou adolescent néo-brunswickois sur 10 affirme que son comportement est oppositionnel.
- 9 enfants et adolescents néo-brunswickois sur 10 affirment avoir un sentiment d'appartenance à leur école.
- · Moins de 1 adolescent néo-brunswickois sur 10 indique être susceptible de commencer à utiliser du tabac.

Cibles en matière de saine alimentation pour 2013

But : Augmenter le pourcentage de Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises qui s'alimentent bien.

- 9 enfants néo-brunswickois sur 10 mangent des légumes et des fruits au moins cinq fois par jour.
- 7 adolescents néo-brunswickois sur 10 mangent des légumes et des fruits au moins cinq fois par jour.
- Moins de 3 enfants et adolescents néo-brunswickois sur 10 consomment régulièrement des boissons sucrées non nutritives.
- Tous les enfants néo-brunswickois prennent le petit-déjeuner tous les jours.
- · Au moins 7 adolescents néo-brunswickois sur 10 prennent le petit-déjeuner tous les jours.

Cibles en matière d'activité physique pour 2013

But : Accroître le niveau d'activité physique des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises.

- · 7 enfants et adolescents néo-brunswickois sur 10 font 16 500 pas chaque jour.
- 8 enfants néo-brunswickois sur 10 pratiquent une combinaison d'activités physiques modérées et vigoureuses pendant au moins 90 minutes par jour.
- 9 adolescents néo-brunswickois sur 10 pratiquent une combinaison d'activités physiques modérées et vigoureuses pendant au moins 90 minutes par jour.
- 7 enfants et adolescents néo-brunswickois sur 10 passent deux heures ou moins par jour à pratiquer une activité sédentaire comme regarder la télévision ou jouer à l'ordinateur.

Cibles en matière de vie sans tabac pour 2013

But : Accroître le nombre de Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises qui vivent sans tabac.

- Tous les enfants et adolescents du Nouveau-Brunswick sont protégés de l'exposition à la fumée du tabac dans les véhicules.
- · Moins de 1 adolescent néo-brunswickois sur 10 a fumé au cours des 30 derniers jours.
- 7 adolescents néo-brunswickois sur 10 ont terminé la 12" année sans jamais avoir fumé.